

あさつゆ

JA本渡五和だより

No.324

10

令和元年10月15日号



特集 第47回天草畜産共進会

JA本渡五和が3部門独占
グランドチャンピオンに輝く

次代へつなぐ農業人
のじま 本町本 野嶋 義さん

発行 JA本渡五和 編集責任者 参事 山口貴吉
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

本渡五和 農業祭

アグリフェスタ 2019

第31回

「令和元年 未来へつなげよう天草の農業を!!」

Date

令和元年 11月16日・17日

Place

JA本渡五和本店・みかん選果場周辺

本店住所/天草市南新町9-22 TEL/0969-23-2231(代)

11月16日(土)	11月17日(日)
9:30 開会式	9:30 農産物品評会の表彰式
10:30 それいけ!アンパンマン ショー & 写真撮影会	10:30 それいけ!アンパンマン ショー & 写真撮影会
12:00 もちつき&もち投げ	12:00 みんなでビンゴゲーム大会
13:00 進藤久明による『ライブ』	13:00 ばってん城次とばってん荒川Jr.イサオによる『肥後にわか』
13:30 それいけ!アンパンマン ショー & 写真撮影会	14:00 それいけ!アンパンマン ショー & 写真撮影会
14:30 ウィッシュ(WISH)による『イリュージョンマジック』	15:00 農産物即売会(選果場)
15:30 もち投げ	15:30 閉会式・もち投げ



ウィッシュ(WISH)
『イリュージョンマジック』



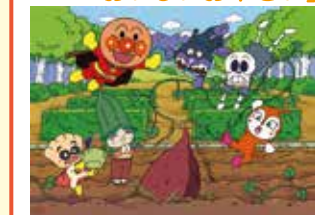
進藤久明
『ライブ』
ばってん城次と
ばってん荒川Jr.イサオ
『肥後にわか』

観覧無料

それいけ! アンパンマン ショー

16日 10:30~(1回目) 13:30~(2回目) 17日 10:30~(1回目) 14:00~(2回目)

「おくらちゃんと
おいしいおやさい」



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

「お芝居の主役は
ばいさんまん!」



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

撮影会も実施いたします。カメラをご持参ください!



プリエールほんど おくやみ
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

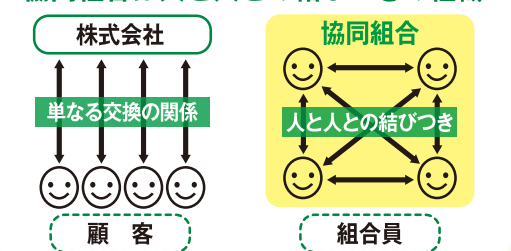
後編集
10月に入り、少しずつ秋らしい気候となりました。周りの木々や草花も気候にあわせて変化していく季節です。スポーツの秋ともいいますが、先日10月5日には、JA本渡五和ウオーキング大会が開催され、城河原地区の鬼の城公園やキリシタン墓碑公園などを約200名近い参加者の皆さんと一緒に巡りました。ゴール後には抽選会などもあり、皆さん笑顔で会場をあとにされていました。私も写真を撮りながら、参加者の方と会話させていただき、充実した一日となりました。ウオーキング大会の詳しい様子は来月号のあさつゆでご紹介いたします。(中浦友仁)



本渡温泉センター
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ
11月5日(火)・11月18日(月)・25日(月) 定休日

協同組合は人と人との結びつきの組織



山下司会長は「爽やかな秋空に恵まれ、絶好のグラウンドゴルフ日和となりました。本大会は会員の皆さんの交流と親睦を深め、健康と生きがいつくりを目的としています。チームワークを大事にして、

J A本渡五和年金友の会は9月19日(木)、大矢崎の緑地公園で第25回J A杯親善グラウンドゴルフ大会を開催し、会員240名が出場しました。本大会は、天草地区大会出場の予選を兼ねて開催され、最高齢では98歳の会員の方も出場されました。



挨拶を行う山下会長

J A本渡五和 年金友の会
第25回J A杯親善グラウンドゴルフ大会開催

天草地区大会出場を目指して頑張ってください」と開会挨拶を述べられ、一斉に競技がスタートしました。地区ごとに1チーム6人、計40チームに分かれ、16ホールのトータルスコアを競い、熱戦が繰り広げられました。チームの間と会話を楽しみながらホールを回り、皆さん1打1打力強いショットで上位入賞を目指しました。競技の結果、個人ではトータルスコア33という素晴らしい成績で亀場地区の山下英昭さんが第1位に輝き、団体ではチームスコア241で亀場(A)チームが見事優勝しました。

10月11日に行われる天草地区大会には、個人成績上位者所属2チームと団体成績上位

■天草地区大会参加9チーム

順位	チーム名	チームスコア
第1位	亀 場(A)	241
第2位	本 町(A)	251
第3位	本 町(B)	256
第4位	本渡北(A)	256
第5位	下浦(デコボン)	259
第6位	本渡南(たけのこ)	262
第7位	本渡北(B)	265
第8位	本渡南(すいか)	266
第12位	本渡北(C)	279

(本渡北(C)チームは個人成績上位者所属チームです)

※同スコアの場合は年齢合計が大きいチームを優先順位としています。

■個人成績上位10名 ※敬称略

順位	氏 名	チーム名	個人スコア(ポイント)
第1位	山下 英昭	亀 場(A)	33(1)
第2位	村田 秋則	亀 場(A)	34(1)
第3位	山下 司	本渡北(C)	36(1)
第4位	松下 勝行	本 町(A)	36(1)
第5位	中野 光伸	戸宇土(A)	37(2)
第6位	鶴田 徳雄	本 町(B)	37(1)
第7位	谷端日出登	本渡南(すいか)	38(1)
第8位	橋口 昭人	下浦(デコボン)	38(1)
第9位	野島 勝利	本 町(B)	38(1)
第10位	寺下 重代	本渡北(B)	38(1)

※同スコアの場合はホールインワン数が多い方、次に年齢が上の方の順に優先順位としています。

7チームの計9チームがJ A本渡五和代表として出場されます。天草地区大会の結果は、次月あさつゆ11月号でお知らせいたします。

個人成績・天草地区出場チームは次の通りです。



団体第1位 亀場Aチーム



狙え!!ホールインワン!!

最後まで気を抜かず!

特集 第47回天草畜産共進会 名誉賞首席
第2部・第3部・第4部・
飼料作物の部(乾草)の4部門で 獲得



グランドチャンピオンに輝いた
(左)倉田さんと「しんば号」(右)立石さんと「かつひら号」(中)山崎さんと「ちえ号」

■肉用種牛の部			名:名誉賞 ※敬称略	
部 門	名 号	地 区	出品者	評 価
1 部 (H30年6月 ~10月生)	第4 みほこ	本渡町本泉	倉田 幸子	名2席
	ひめ	宮 地 岳 町	佐々木 崇	名6席
	もも	五和町手野	山中 辰雄	名7席
	れいか	五和町御領	山田 勝	名8席
	めぐみ	本渡町本戸馬場	天草拓心高校	名9席
2 部 (H29年11月~ H30年5月生)	かずみ	戸 宇 土 町	株野 茂明	名首席
	みふじ	五和町手野	山下 和弘	名4席
	第1 まさえ	五和町手野	山下 和弘	名6席
	てるつるぎ	五和町御領	山田 勝	名7席
	あかり	五和町手野	山下友美加	名10席
3 部 (繁殖雌牛群)	しんば	本 町	倉田 政幸	名首席(GC)
	かつひら	宮 地 岳	立石 正七	
	ちえ	苓 北 町	山崎 富男	
	ふくなみ	五和町御領	山田 勝	名2席
	あかり			
	すみれ			
	たえゆり	本渡町本泉	倉田ます美	名3席
	第8 たえこ	五和町手野	山下 和弘	
	そら	五和町手野	山中三千綱	
	まお	五和町御領	岡田 正彦	名4席
第7 さかえ	五和町御領	野嶋 一郎		
まお3	五和町御領	岡田 敏秋		
4 部 (母娘群)	かえで	五和町城河原	松下 勇一	名首席
	みどりこ			
	あおい			

※管内出品牛のみ名誉賞まで記載

■飼料作物の部				
部 門	種 類	地 区	出品者	評 価
サイレージ	イタリアン	亀場町食場	村田 広徳	名4席
	イタリアン	亀場町食場	梅本 徳和	名5席
	イタリアン	本渡町広瀬	益崎 政博	名8席
乾 草	イタリアン	戸 宇 土 町	井上 直哉	名首席

第47回天草畜産共進会が9月26日(木)、天草畜産農協で開催され、肉用種牛の部に52頭が出品されました。未經産(第1部・第2部)、繁殖雌牛群(第3部)、母娘群(第4部)に分けられ、黒毛和種種牛審査標準に基づき審査が行われました。審査の結果、第1部名誉賞2席に本渡町本泉の倉田幸子さん「第4みほこ号」、第2部首席に戸宇土町の株野茂明さん「かずみ号」、第3部首席に本町の倉田政

幸さん「しんば号」・宮地岳町の立石正七さん「かつひら号」・苓北町の山崎富男さん「ちえ号」、第4部首席に五和町城河原の松下勇一さん「かえで号」「みどりこ号」「あおい号」が獲得し、第3部首席のたまわり系つる牛系統牛「しんば号」「かつひら号」「ちえ号」がグランドチャンピオン

に輝きました。その他の各部門入賞者は左表の通りです。(管内出品牛のみ名誉賞まで記載)

※繁殖雌牛群(つる牛系統群):和牛の特別な系統を「つる」と呼び、古くから各地域において体格や肉質などが優れる牛を選抜してきた優良系統牛のことを言います。

第1回JA本渡五和 ニューファーマーズ研修会

9月11日(水)、JA本渡五和本店において第1回ニューファーマーズ研修会を実施し、今後の地域農業を支える農業後継者及び新規就農者24名が参加されました。当管内においても後継者不足や担い手不足が深刻化しており、農業後継者及び新規就農者のスムーズな就農と経営の安定化を図り、産地の中心となる担い手育成を目的として開かれました。

当組合では昨年から、若手農家の要望や課題の把握を行うため、青年就農給付金を受給されている研修生及び管内35歳以下の担い手を中心にアンケート調査を実施。同研修会は、このアンケート調査の結果を踏まえた研修内容となっており、今回は、大塚陽介青壮年部部長による「先輩農業者から伝えたいこと」と題した講演会とJA熊本教育センターの清永恭弘氏による「農協法・農協の役割」に関する講義が行われました。湯貫秋男組合長は第1回目の研修会開催にあたり、「問題を克服するには仲間が必要です。JAとしても皆さんとの話し合いの場をつくり、意見や要望を今後のJA事業へ反映していきたい」と話しました。

今年度は、農業簿記や農業融資、農業補助金に関する内容など計3回の研修会を予定しています。



ご自身の経験を伝える大塚部長

未来を拓く協同組合 JAと農業



地域の活性化

第1回JA本渡五和旗

小学生ソフトボール大会開催



選手宣誓をする
岡田瑛太さん

9月16日(月)、本渡東小学校グラウンドにおいて第1回JA本渡五和旗小学生ソフトボール大会を開催し、天草市内のソフトボールチーム11チームが出場しました。

この大会は、スポーツを通じて小学生相互の交流と親睦を深め、チームの団結力と青少年の健全な育成を目的として開催し、JA本渡五和としても今回が初めての取り組みとなります。

大会では、本渡東ソフトボールクラブ(下浦町)主将の岡田瑛太(おかた えいた)さんの力強く元気な選手宣誓が行われ、試合が開始されました。各チームともに全力プレーで計



全力で打球を追いかける選手たち

13試合の熱戦が繰り広げられた結果、牛深町の岡東チームが初大会を制しました。続いて準優勝には有明SC、第3位に牛深オーシャンズ。最優秀選手には優勝した岡東チームの佐々木輝也(ささき ことひ)さんが選ばれました。

当組合では、今後も地域貢献活動の一環としてソフトボール大会を毎年開催し、JAへの理解促進を図るとともに、地域の青少年育成に取り組んでまいります。

JA本渡五和と天草警察署は9月24日(火)、北原町の国道324号線で交通安全キャンペーン



安全運転を呼び掛ける職員

ーンを実施し、JA職員と天草警察署員の16名で交通安全と事故防止を呼び掛けました。

管内で収穫した新米コシヒカリ(1袋300g入り)の袋に「交通事故ゼロの願いをこめ(米)て」とラベルを貼った新米と、「早めのライト点灯」のチラシや靴・自転車などに貼れる反射材シールなどを袋に詰め、200セットを準備。信号待ちのドライバーへ「安全運転をお願いします」と呼び掛けながら手渡しました。

同キャンペーンは、くらしの活動・地域貢献活動の一環として、管内の交通事故減少を目的に毎年実施しています。このほか当組合では、JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催するなど、交通事故から地域の子ども達を守る活動も行っています。

地域の活性化

「願いをこめ(米)て」交通安全キャンペーンを実施

畜産

○子牛・成牛セリ市 11月17日(日)

子牛の体調管理

10月に入り、朝と夜は肌寒くなり、昼は暑いといった温度差の激しい季節になりました。このような季節の変わり目など、人間も家畜も風邪などにかかりやすくなります。これからの病気にかけられない対策をしましょう。

まずは子牛の下痢対策として、敷料のオガクズや粉殻などを厚めに敷き、汚れたらこまめに替えましょう。こまめに替えることで子牛の異変など早期に発見することができます。

また、下痢の中でコクシジウムによる感染は生後1カ月から3カ月までの子牛に感染・発症すると、血便など激しい下痢をおこします。この場合は、担当獣医に連絡をして早期の治療を行ってください。(パイコックスなどによる予防も効果的です。)

◎10月から地区毎に分けて、全家畜飼育者を対象に家畜飼養衛生の聞き取りに家畜保健衛生所担当者と巡回しますので、ご協力をお願いします。

農場入口の石灰散布・踏込消毒槽の設置をお願いします。

営農情報

野菜

【レタス】

■病虫害防除

●10月中旬 活着後

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、軟腐病、腐敗病、べと病、すそ枯れ病

混 用	トルネードエースDF	2000倍 (収穫7日前、2回)
	シトラノフロアブル	1000～1200倍 (収穫21日前、3回)
	ランマンフロアブル	2000倍 (収穫3日前、3回)

●10月下旬 第1回一斉防除

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、斑点細菌病、腐敗病、べと病

混 用	プレオフロアブル	1000倍 (収穫7日前、2回)
	ノーモルト乳剤	2000倍 (収穫3日前、2回)
	ヨネポン水和	500倍 (収穫14日前、4回)

●11月上旬 第2回一斉防除

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、アブラムシ

混 用	アフーム乳剤	1000～2000倍 (収穫3日前、3回)
	スタークル顆粒水溶	2000～3000倍 (収穫3日前、2回)

【インゲン】

■病虫害防除

●10月中下旬

灰色カビ、キンカク
…セイビアーフロアブル1500倍
(収穫前日、3回)

アオムシ・コナガ、マメハモグリバエ
…アフーム乳剤2000倍(収穫前日、2回)

【春タカナ】

圃場には堆肥またはケイフンを十分施用し、土を深く耕し元肥を入れ、高畦とする。

定植は畦幅120cm、株間40cmの2条植えとし、丈夫な苗を選び浅植えとする。(充分土を付けて移植)

■病虫害防除

●アブラムシ・ヨトウムシ
…アフーム乳剤 1000～2000倍
(収穫7日前、3回)

◎農薬使用は、登録の取れている農薬を適正に使用しましょう。



お知らせ掲示板

実施中

青色申告
新規加入者相談

本渡五和農協青色申告会では、新しく青色申告を始められる方を対象に新規加入者相談を受付中です。

参加希望の方は、内部統制審査室 渡邊までご連絡ください。

青色申告で
節税対策!!

新規募集中

タケノコ園伐竹講習会のご案内

10月に入り、竹林の伐竹(親株の間引き)の時期となっており、また本年も竹山から竹林への園地化を推進しているところです。

つきましては、下記日程により講習会(伐竹実演)を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

■期 日：10月29日(火)

■時 間：午後2時

■集合場所：JA本渡五和 旧山口支所

■集合時間：午後1時30分

■内 容：伐竹(竹の間伐)実演・間伐した竹の処理方法・肥料散布時期 他

◎新規の方も歓迎します。ご近所で竹山・竹林をお持ちの方への呼びかけもお願いいたします。

※青果・加工用の出荷も予定しております。



理事会だより

令和元年9月27日に、本店第3会議室において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

実績報告 令和元年度8月末事業実績報告について

第1号議案 JAネットバンク機能拡充に伴う生活関連ローン一部繰上返済条件の設定及び手数料の見直しについて

第2号議案 余裕金運用規程の一部改正について

報告事項

1. 自主検査(7月・8月)結果報告について
2. 担い手農業者向け農協改革アンケート集計結果について
3. 総代選挙までのスケジュールについて
4. 令和元年度早期水稻玄米検査結果について
5. 秋冬野菜家庭菜園講習会実績について
6. ジューシー愛飲運動・LLキャンペーン実績について
7. 冷凍米飯愛食運動実績について
8. ふれあい感謝祭事前推進実績について

小学生にレタスの種蒔き体験
レタス部会長の小田豊さん(五和町御領)



レタスの品種や産地を説明する小田さん

JA本渡五和のレタス部会長を務める小田豊さんが9月18日(水)、五和小学校の校内で3年生43名にレタスの種蒔き体験を実施しました。

小田さんは、食農教育の一環として同小学校の児童を対象に、レタスの種蒔き・定植・収穫の体験学習を毎年実施され、今年で6年目となります。

体験学習では、初めに小田さんからレタスの

産地や品種、種の蒔き方について説明が行われました。その後、児童はそれぞれのグループに分かれて200穴のセルトレイ(育苗パネル)に一粒一粒種を蒔き、栽培方法と作業の大変さを学びました。そして、手蒔き後に小田さんが取り出したのは播種機。200穴に一瞬で種が入る様子を見た児童は、「えー」と大きな声をあげ、みんな驚きの表情を見せていました。参加した児童は「播種機にビックリしました」「レタスが早く大きくなって欲しい」などと感想を話していました。

今後は10月に苗の定植、12月に収穫体験が行われる予定です。



播種機に詰め寄る児童

グリーントップ本渡

セルフレジ(自動会計機)設置のご案内

グリーントップ本渡では、お客様のレジ待ち時間を解消するため、10月17日(日)より3台のセルフレジを設置いたします。商品のレジ打ちは従業員が行い、お客様自身が会計機で商品代金のお支払いをしていただくシステムです。



※従来のレジもありますのでご安心ください。

本渡温泉センター 定休日変更のお知らせ

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。

本渡温泉センターでは11月より、下記の通り定休日を変更させていただきます。

清掃及び機械整備を充実させ、皆さまが更に心地よくお過ごしいただけるよう努めてまいりますので、今後とも多くの皆さまのご利用をお願いいたします。

本渡温泉センター TEL: 24-2181

変更前	変更後
毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)	毎週月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)

丸善興産(株)コミュニティ天草

天草SS(港町給油所)定休日変更のお知らせ

10月より天草SS(港町給油所)の定休日を変更させていただきます。

ご利用の皆さまへは大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

丸善興産(株)コミュニティ天草 TEL: 23-2388

	変更前	変更後
天草SS	年末年始のみ休業	年末年始及び毎月第2日曜日
亀場SS	年末年始及び第4日曜日	変更ありません
山口SS	年末年始及び毎週日曜日・祝日	変更ありません

人事異動 (令和元年10月1日付)

氏名	役職		名	
	新		旧	
安楽 忍	本渡南支店	貯金係兼出納係	本渡西支店	出納係兼貯金係
	本渡西支店	出納係兼貯金係	本渡南支店	貯金係兼出納係
澤江佑美子	本渡北支店	貯金係兼出納係(嘱託職員)	本渡南支店	貯金係兼出納係(嘱託職員)
	本渡南支店	貯金係兼出納係(臨時職員)	本渡西支店	渉外係(臨時職員)
坂上 由佳	営農経済部企画生活課 葬祭センター(従業員)		営農経済部企画生活課 本渡温泉センター(従業員)	
谷端 安子				
宮崎伊久子				

不動産情報

遊休資産売却情報!
(旧支所土地・建物)

JA本渡五和本店 総務課

連絡先: (0969) 23-2231
e-mail: kanri@ja-hondoituwa.or.jp

免許証番号 熊本県知事(4)第4360号 (一社)熊本県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

旧支所跡地(志柿・楠浦・城河原・二江)を売却いたします。購入を希望される方は、本店総務課(電話 23-2231)までお問い合わせください。

不動産物件一覧

取引態様: 売主

物件No.	種 目			物件No.	種 目		
1	土 地			2	土 地		
地 目	住 所	面 積		地 目	住 所	面 積	
宅 地	天草市志柿町字南ノ曾根3167	865.29㎡(261.75坪)		宅 地	天草市楠浦町久保2892-10 他1筆	計2筆 合計708.13㎡(214.21坪)	
建ぺい率・容積率	用途地域	交通及び所要時間	価格(非課税)	建ぺい率・容積率	用途地域	交通及び所要時間	価格(非課税)
—	都市計画区域外	志柿バス停より徒歩3分	12,000,000円	—	都市計画区域外	楠浦バス停より徒歩1分	9,000,000円
物件No.	種 目			物件No.	種 目		
3	土 地(旧事務所有り)			4	土 地(旧事務所有り)		
地 目	住 所	面 積		地 目	住 所	面 積	
宅 地	天草市五和町城河原3丁目 字上野原41番 他4筆	土地 計5筆 合計 1073.55㎡(324.75坪)		宅 地	天草市五和町二江字明神丸1479-17	土地 394.57㎡(119.36坪)	
建ぺい率・容積率	用途地域	交通及び所要時間	価格(非課税)	建ぺい率・容積率	用途地域	交通及び所要時間	価格(非課税)
—	都市計画区域外	城河原郵便局前バス停より徒歩1分	9,000,000円	—	都市計画区域外	二江バス停より徒歩3分	4,500,000円

注1) 城河原及び二江の土地の上には建物がありますが、査定額ゼロとしております。

【参考】建物の概要

城河原: 鉄骨造、瓦葺、二階建、床面積 260 ㎡、事務所、平成 9 年 3 月新築

二 江: 鉄骨造、カラーベスト葺、二階建、床面積 229 ㎡、事務所、昭和 63 年 10 月新築

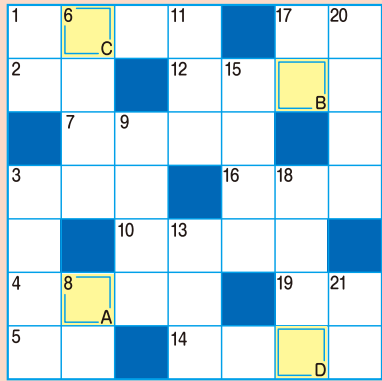
注2) 建物を有効活用しない場合、解体撤去は可能ですが、これらの費用については当組合は対応いたしません。

注3) 物件の引き渡しは現状有姿のままで行いますので、必ずご自身で事前現地確認及び諸規制について調査確認を行ってください。



頭の体操 =クロスワード=

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



答え A B C D

※今月号のよかった記事や身近な出来事や話題など
●ご意見・ご感想
●電話番号
●氏名(ふりがな)
●住所(必ず番地まで記入)
●郵便番号
●こたえ

63 8630031
JA本渡五和
総務部総務課
熊本県天草市南新町9-22

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

前回の答え ジャガイモ

今月の顔

本町本のじま 野嶋 一義さん(65歳)



就農して約40年になります。母と妻の3人暮らしで、妻と一緒に水稻80a、飼料稻120a、ピーマン10a、タバコ130aを栽培しています。専業農家のため作業は大変ですが、かけ干しをしています。イノシシが多く、対策をしっかりと行っていますが、それでも被害があります。この時期は台風にも悩まされますが、被害を最小限に抑えるために臨機応変に対応していきたいと思います。



みんなの

クイズに正解するとステキな商品が当たる！

タデのカギ

- ピーヒャララと吹きます
- ご指導ご一 ほどよろしくお願いし
- ます
- 車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
- 日本人の主食です
- ピサの斜塔がある国
- 穂が美しい野草
- 大きく立派な家のこと
- 彼は上司にも 置かれる存在だ
- 生兵法は大 ー のもと
- 果物のこと。和食のコースでデザート
- こう呼ぶことも
- 映画や小説の大まかな内容のこと
- 富有、次郎などの品種があります

ヨコのカギ

- ボジョレー・ヌーボーを輸出する国
- 沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- アルファとガンマの間です
- 一つのコンセントに多くの機器をつなぐ 配線
- マニキュアを塗る物
- とても良いとされるおみくじの運勢
- 不要な部分を省いて描きます
- 灰皿にたまる物
- 結婚式を行うこと
- カエデの別名です
- 化粧水や乳液でスキン ー をした
- 絵を描く職業の一つ

※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシャルで紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

発 表 令和元年11月号誌上 (当日消印有効)

官製ハガキに必要事項をご記入の上、左記の要領でご応募ください。応募締切 令和元年11月6日

応募方法



エコープ ほめられ酢 300ml
エコープ しおぶき昆布 100g
エコープ キムチ漬の素 15g×5袋
を5名様にプレゼント！

9月号当選者 志柿町 Mさん 亀場町亀川 Iさん 今釜町 Kさん
五和町手野 Tさん 五和町城河原 Sさん

読者の声

みんなの言葉

● 今月の顔、毎月拝読しています。家族でみかんの栽培されている姿が素晴らしいです。これからみかんの季節。みかん大好きです、頑張ってください。
(小松原町 Fさん)

● 今月の顔のお二人。仲睦まじく和やかな顔が素敵でした。また、お仕事を楽しみと言われるお二人のつくるみかん、食べてみたいなあと思います。きつと甘いんでしょうね。
(楠浦町 Sさん)

● 今年もおいしいお米ができました。早速、孫達へ送りしました。「めっちゃおいしい」の一言が嬉しいのです。
(亀場町食場 Sさん)

● 「アグリキッズ農業体験塾」に参加された親子の写真、とてもほのぼのとして見ていてホッとおたたくことができます。ひ孫もいつか参加して欲しいです。
(中村町 Tさん)

● クロスワードをしているとき集中していたので、これを学校の勉強と宿題にいかしたいです。
(五和町城河原 Iさん)

※たくさんのお便りありがとうございました。一部をご紹介します。

ひろば！



健康のはなし

今月のテーマ「運動で健康と若さも維持！」

運動の効果

- ◆肥満や生活習慣病の予防
- ◆骨粗鬆症の予防
- ◆脳の働きを活性化
- ◆持久力や疲労回復がアップ
- ◆気持ちもリフレッシュ

平均運動量(1日あたり)

	平均歩数(H29)	目標歩数
20～64歳 男性	7,636歩	9,000歩以上
20～64歳 女性	6,657歩	8,500歩以上
65歳以上 男性	5,597歩	7,000歩以上
65歳以上 女性	4,726歩	6,000歩以上

厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」より

軽い運動から始めてみませんか

- いつでも速足！歩幅は大きく！
- できるだけ階段を使う！
- こまめに家事をする！
- ながらちよいとトレでコツコツ貯筋！

踏み台昇降



腹筋



上半身を起こしすぎないでおへそを覗き込むように行います

ウォーキング



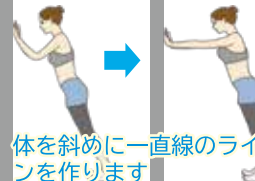
水分補給も忘れずに☆

スクワット



便座に座るイメージで行います

壁押し腕立て



体を斜めに一直線のラインを作ります

10分間の運動を毎日継続して行くと1年で1.5kg～2.0kgの減量効果が期待できます！

有酸素運動(ウォーキング、軽いジョギング等)と無酸素運動(筋トレ等)を組み合わせるとより効果は高まります。運動を始める前後はストレッチを行いましょう！

無理して頑張るのではなく、大切なことは楽な運動でいいので「定期的に長く続けること」です

エコープマーク商品の紹介

エコープ ほめられ酢 300ml 270円(税込)

ほめられ酢を使ったキャベツのピリ辛塩昆布和え

材 料(4～5人分)

- キャベツ……………半玉
- ほめられ酢……………200cc
- キムチ漬の素……………半袋
- しおぶき昆布……………適量
- 炒りごま……………適量

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさにざく切りする。
- ②ボウルに①の調味料とキャベツを入れて混ぜ合わせ、炒りごまを入れたら完成。

※2～3時間冷蔵庫に置いておくと、味がなじんでより美味しくなります。



「定期貯金サマーキャンペーン」懸賞品抽選会実施

7月1日から8月30日まで実施いたしました、「定期貯金サマーキャンペーン」の懸賞品抽選会を行いました。多数のキャンペーン対象者の中から、当選者50名の方が決定しました。当選者へは、5,000円相当のお肉をはじめ、グリーントップ農畜産物を発送させていただきました。

キャンペーン実施に伴い、ご契約いただきました皆様、誠にありがとうございました。

